

# VU Research Portal

## Psychologie du sport: theorie et pratique

Bakker, F.C.; Whiting, H.T.A.

### ***published in***

Revue québécoise de psychologie  
1989

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Bakker, F. C., & Whiting, H. T. A. (1989). Psychologie du sport: theorie et pratique. *Revue québécoise de psychologie*, 10, 98-118.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# REVUE QUÉBÉCOISE DE PSYCHOLOGIE

## PSYCHOLOGIE DU SPORT

La théorie et la pratique

Sport et santé

Anxiété et sport

Entraînement mental

Éducation physique

Sport et jeunesse

Le machiavélisme

■ La guérison thérapeutique

■ Les délinquants sexuels:

- description

- intervention

■ La personnalité idéaliste

■ La satisfaction résidentielle

vol. 10, no 2

1989

La Revue québécoise de psychologie s'adresse aux psychologues et à ceux qui ont régulièrement recours à la psychologie dans l'exercice de leur profession comme chercheurs, praticiens ou professeurs.

Principalement consacrée à la psychologie appliquée, elle publie dans ce cadre des rapports de recherche, des études cliniques, des revues bibliographiques, des essais théoriques et des contributions interdisciplinaires.

---

## COMITÉ DE RÉDACTION

### Directeur :

Pierre MICHAUD, Université du Québec à Montréal

### Membres :

Huguette BÉGIN, Université de Montréal

Léandre BOUFFARD, Collège de Sherbrooke

Gaston DE GRÂCE, Université Laval

Pierre FOUCAULT, Services-conseils en gestion clinique, Saint-Laurent

Jean GAUDREAU, Université de Montréal

Michel HUARD, Hôpital Sainte-Justine

René F. MARINEAU, Université du Québec à Trois-Rivières

Robert PELLETIER, Cégep de Bois-de-Boulogne

Jocelyne TAILLON, Pratique privée, Québec

La Revue est publiée grâce à la collaboration et l'assistance financière de l'Université du Québec à Montréal et de son Département de psychologie. Elle bénéficie aussi d'une subvention du Fonds F.C.A.R. pour l'aide et le soutien à la recherche.

La Revue est répertoriée dans Francis, Point de repère et Psychological Abstracts.

## ARTICLES

Les textes doivent être soumis en quatre exemplaires rédigés en français et respecter les normes habituelles de présentation des rapports scientifiques. Ils comptent un maximum d'environ 25 pages dactylographiées sur papier 8 1/2" x 11" et sont accompagnés d'un résumé d'environ 150 mots, rédigé en français et si possible en anglais. La page couverture et le résumé mentionnent le titre de l'article sans identifier son auteur.

Chaque article est envoyé anonymement à trois membres du comité de lecture qui en font l'appréciation.

Le comité de rédaction se réserve toute décision sur le choix des textes à être publiés.

## ABONNEMENT

Régulier : 22 \$    Étranger : 24 \$    Étudiant : 14 \$    Institutionnel : 40 \$

Membre de la C.P.P.Q. : 17 \$

La Revue paraît trois fois par année, en février, mai et octobre.

Prix au numéro : 10 \$

## CORRESPONDANCE

Toute correspondance doit être adressée à :

**Revue québécoise de psychologie**

Département de psychologie, Université du Québec à Montréal

Case postale 8888, succursale A, Montréal (Québec) H3C 3P8

---

Conception graphique : François LABELLE

Révision : Services d'édition Guy Connolly

Distribution en librairie : Diffusion Parallèle (514) 525-2513

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque du Canada,  
ISSN-0225-9885

Copyright 1989. Revue québécoise de psychologie.

choisis. Mais le cadre limité de ce numéro spécial nous a contraints à découper le champ d'une manière plus circonstancielle, ce qui a pour intérêt d'ancrer des points de vue récents dans une actualité qui reste sensible. Il nous semble aussi essentiel que la psychologie du sport ne se limite pas à la seule population des initiés et des sportifs d'élite. Le sport, par sa pratique de plus en plus étendue, entraîne dans son sillage des conséquences diverses, que ses pratiquants soient des enfants, des adolescents, des adultes ou des personnes âgées. L'étude de ces conséquences, selon les populations, pourra justifier une intervention adaptée qui déborde du champ de la seule psychologie.

**Nicole Chevalier**

*Université du Québec à Montréal*

**Catherine Garnier**

*Université du Québec à Montréal*

## PSYCHOLOGIE DU SPORT : THÉORIE ET PRATIQUE\*

Frank C. BAKKER

Université libre, Amsterdam

Harold T.A. WHITING

Université libre, Amsterdam

### Résumé<sup>1</sup>

*L'intérêt grandissant qui se manifeste pour la psychologie du sport justifie que l'on s'interroge sur le champ d'étude qu'elle constitue. Cette interrogation implique l'étude de son rapport à la psychologie générale, ce qui conduit les auteurs de cet article à mettre en valeur l'identité spécifique de ce champ, même s'il reste tributaire des apports théoriques de la psychologie générale.*

*Sans répertorier toutes les orientations de recherche, Bakker et Whiting constatent que les tendances actuelles permettent de préciser les apports scientifiques de la psychologie du sport concernant l'anxiété et le stress, l'attribution et les effets des techniques de préparation psychologique des programmes d'entraînement mental sur la performance en sport. Dans l'application des résultats obtenus par les recherches de ce champ dans le domaine du sport, la réflexion devrait encore se poursuivre, car les différents modèles existants soulèvent un certain nombre de problèmes. Mais peut-être que la combinaison de ces modèles apporterait une solution à ces problèmes...*

### INTRODUCTION

Le monde de la recherche tout comme la population sportive manifestent un intérêt grandissant envers la psychologie du sport. Au bénéfice des chercheurs, les publications nouvelles se sont multipliées ces 10 dernières années, telles que le *Human Movement Science* à partir de 1982, *The Journal of Sport and Exercise Psychology* à partir de 1978, publié tout d'abord sous le nom de *Journal of Sport Psychology*, le *Journal of Sport Sciences* à partir de 1983, le *Journal of Sport Behavior* à partir de 1977 et le *Sport Psychologist* à partir de 1987. L'Association américaine de psychologie a même ouvert une section spécialisée en psychologie du sport, confirmant ainsi l'intérêt scientifique croissant pour ce domaine.

---

\* Traduit par Catherine Garnier, professeure en kinanthropologie, chercheure au CIRADE, Université du Québec à Montréal.

<sup>1</sup> N.D.T.

D'autres pays, et particulièrement la Grande-Bretagne, la Hollande et la Belgique, font également l'expérience d'un développement comparable.

Les pratiquants ont également démontré un vif intérêt pour la psychologie du sport par l'abondance de livres parus sur des sujets tels que l'entraînement mental, la contribution de la psychologie au sport (par exemple Bell, 1983; Nideffer, 1985; Orlick, 1986; Oyen, 1987; Porter et Foster, 1986; Railo, 1986; Syer, 1987; Syer et Connolly, 1984). Ces livres s'adressent aussi bien au pratiquant qu'à l'entraîneur et ont pour sujets les techniques de l'entraînement mental, de la préparation mentale et autres.

Il existe également des bandes enregistrées qui proposent aux sportifs des exercices de concentration, l'entraînement en relaxation, des exercices en attention sélective, etc., qui sont très recherchés. De plus, les initiatives prises par les associations sportives afin de promouvoir l'utilisation des connaissances de la psychologie du sport, par exemple en formant des entraîneurs, est une preuve nouvelle de l'intérêt grandissant du monde sportif pour ce domaine (comme au Canada, en Allemagne de l'Est et récemment en Hollande; voir Salmela, 1981, 1989).

Il devient donc urgent de s'interroger sur ce qui constitue réellement le champ d'étude de la psychologie du sport, comment ce champ se différencie des autres secteurs de la psychologie et comment la psychologie du sport peut être utilisée sur le terrain. Toutes ces questions vont être abordées dans cet article.

Dans la première partie, il s'agira d'esquisser sommairement le rapport entre la psychologie du sport et la psychologie générale à partir de ce que Duijker (1959) avait répondu, il y a presque 30 ans, à la question de savoir combien il y a réellement de sortes de psychologies : «Il n'y a pas de psychologie s'il y a plusieurs psychologies» (p. 61). En fait, la psychologie du sport n'est pas une psychologie à part : elle est de la même essence fondamentale que la psychologie générale ou que n'importe quel autre secteur spécialisé de celle-ci. Néanmoins, il s'agit de démontrer de quelle façon la psychologie du sport se distingue de la psychologie générale et de spécifier la tâche scientifique qui lui revient.

Dans la seconde partie, nous nous interrogerons sur les points importants qui ont servi de base aux discussions dans la recherche en psychologie du sport. Nous indiquerons, en particulier, les tendances de ces recherches et jusqu'à quel point il peut s'agir de concepts et de constructions de théories qui seraient particuliers au secteur de la psychologie du sport.

L'objectif de la psychologie du sport, en tant que domaine de recherche, est de répondre aux questions qui concernent le comportement en situations sportives. La connaissance ainsi acquise peut être utilisée dans la pratique suivant un certain nombre de modèles

différents. Dans la troisième partie, les avantages et les désavantages de quatre de ces modèles seront, en conclusion, discutés.

## **1. PSYCHOLOGIE DU SPORT ET PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE**

Selon Gill (1986), la psychologie du sport peut être décrite comme «[...] une branche de la science du sport et de l'exercice qui tente d'apporter des réponses aux questions posées par le comportement humain dans le sport». Plus brièvement, on peut dire que la psychologie du sport en tant que champ de recherche se consacre à l'étude du comportement en situations sportives.

Dans la citation ci-dessus, le concept «sport» est pris dans un sens très large. Il comprend, par exemple, le sport d'élite et le sport de loisir, ainsi que toutes les variantes que l'on peut trouver entre ces deux extrêmes. Les différentes activités qui peuvent s'y inclure ne connaissent pour ainsi dire pas de limites quant à leur nombre. Le jeu de dames ou le jeu d'échecs appartiennent, en principe, tout autant que la course et la natation aux activités auxquelles un psychologue du sport peut s'intéresser. Pour ce qui est de la population dont le comportement est étudié par la psychologie du sport, elle se répartit sur un large éventail. Le comportement des joueurs, entraîneurs, instructeurs, arbitres, parents d'enfants sportifs aussi bien que des spectateurs relève, comme objet d'étude, du domaine de la psychologie du sport.

La psychologie du sport, en proposant le comportement comme objet d'étude, est avant tout de la psychologie dans le sens général du terme, en dépit du fait que Gill la désigne comme une branche de la «science du sport et de l'exercice». Il s'agit donc de se demander en quoi elles sont différentes et en quoi elles s'accordent. C'est ce dernier point qui sera discuté en premier.

Matarazzo (1987) a récemment analysé la sélection d'un certain nombre de manuels d'introduction à la psychologie (de 1890 à 1985) ainsi qu'un grand nombre de programmes de doctorat en psychologie des universités américaines. À partir de ces travaux, il a répertorié quatre types de contenus qui sont toujours présents dans tous les programmes et durant toutes ces années, et qui toujours se réfèrent à :

- a) des bases biologiques, c'est-à-dire psychophysiologie, psychologie comparative, neuropsychologie, psychopharmacologie;
- b) des bases cognitives-affectives, c'est-à-dire apprentissage, mémoire, perception, cognition, pensée, motivation, émotion;
- c) des bases sociales, c'est-à-dire psychologie sociale, culturelle, ethnique et processus de groupe, rôle des sexes, comportements organisationnels;

- d) des différences individuelles, c'est-à-dire théorie de la personnalité, développement humain, différences individuelles, psychologie anormale, psychologie des femmes, des handicapés, des minorités (p. 895).

En conclusion, Matarazzo spécifie que ces quatre types de contenus embrassent ce que l'on pourrait appeler la «connaissance fondamentale» de la psychologie, c'est-à-dire qui serait dérivée de toutes les spécialisations et spécialités qui existent à ce jour. C'est ainsi qu'en psychologie du sport, cette connaissance est celle qui est en rapport avec les systèmes biologique/physiologique à la base du comportement, avec les bases sociales de ce comportement et avec la connaissance des différences individuelles quant à l'émotivité, la motivation, l'apprentissage, la mémoire et les bases cognitive/affective du comportement. De ce point de vue, la psychologie du sport n'est pas différente de la psychologie de la santé, de l'école ou de la publicité. Ou, selon les paroles de Matarazzo (1987) : «C'est la connaissance fondamentale que tous les psychologues partagent» (p. 898). Alors, où peuvent se trouver les différences entre ces diverses spécialisations? L'APA en dénombre jusqu'à 40 pour l'instant. D'après Matarazzo, ce serait dans le champ où la connaissance fondamentale de la psychologie est appliquée. Ce qu'il définit du point de vue de son propre champ d'étude, soit la psychologie de la santé : «Le terme "santé" définit le secteur dans lequel la connaissance fondamentale est appliquée dans la psychologie scientifique et professionnelle. C'est ainsi qu'il n'y a pas aujourd'hui de psychologie de la santé qui soit différente de la psychologie proprement dite» (p. 899).

Ce même raisonnement peut être utilisé pour la psychologie du sport. Cela ne signifie pourtant pas que cette dernière soit une science appliquée se situant à l'opposé de la psychologie générale considérée comme une science fondamentale (pure). Établir une telle distinction en psychologie, science qui a donné naissance à l'étude du comportement, serait plutôt créer une distinction artificielle que contribuer à une meilleure compréhension de la psychologie générale ou de ses différentes branches. Ou, comme Tyldesley et Whiting (1982) le remarquent :

Il devrait être clair pour le lecteur arrivé à ce moment de la discussion que tout débat sur le pur/appliqué qui tente de polariser les deux approches est relativement sans signification. Les deux approches sont étroitement entremêlées et leurs relations sont le reflet de l'attitude de l'expérimentateur considéré (p. 19).

Dans la psychologie générale comme dans ses différentes branches, la psychologie du sport par exemple, dans lesquelles la connaissance fondamentale de la psychologie est appliquée à un champ de pratique particulier, les théories du comportement constituent encore l'origine mais aussi le retour obligé de toute tentative de recherche. C'est le cas, par exemple, en psychologie quand il devient impossible d'expliquer adéquatement le comportement moteur par des théories qui se basent sur



les programmes moteurs (pour une discussion de ces théories et les opinions qui s'opposent, c'est-à-dire les théories de l'action pour le contrôle moteur, Meijer et Roth (1988) devraient être consultés). C'est également le cas en psychologie du sport quand le fait d'introduire un feed-back supplémentaire dans l'apprentissage du service en tennis ne semble apporter qu'une amélioration minime du service (Emmen et coll., 1985).

Le fait qu'en psychologie du sport la connaissance fondamentale de la psychologie générale soit utilisée dans le domaine du sport ne veut pas dire que l'on ne fait qu'appliquer des connaissances, théories et concepts de la psychologie générale. Au contraire, les psychologues du sport ont su mesurer jusqu'à quel point les théories et concepts de la psychologie sont aptes à décrire, à expliquer et à prédire le comportement en situations sportives. Il s'agit tout au plus d'introduire des nuances dans les théories et concepts de la psychologie, et de veiller à ce que le développement futur de ces théories le soit dans le contexte de la psychologie du sport.

Il serait possible d'élucider ces explications en prenant comme exemple la recherche sur les processus d'attribution. Gill, Ruder et Gross (1982), et Roberts et Pascuzzi (1979) démontrent que les quatre facteurs classiques auxquels l'on peut attribuer les résultats des actions (chance, difficulté de la tâche, effort et capacité) ne sont qu'en partie appropriés pour expliquer les attributions en situations sportives. À l'encontre des situations en laboratoire (et jusqu'à un certain point des situations scolaires) où ces facteurs peuvent expliquer jusqu'à 80 % de la variance, ce n'est que 50 % au plus de la variance qu'ils peuvent expliquer dans les situations sportives. De toute évidence, des facteurs autres que ces quatre facteurs classiques interviennent. Certains d'entre eux, tels que coopération à l'intérieur d'une équipe, niveau d'entraînement, condition physique et type d'entraînement, sont répertoriés par Roberts et Pascuzzi. C'est ainsi que le développement et l'enrichissement théorique produits par la psychologie du sport à partir des théories, concepts et méthode de la psychologie sociale rendront possibles une explication et une description exactes du comportement des sportifs.

À ce propos, il ne faut pas négliger la distinction établie par Wilberg (1973) entre le savoir emprunté (à la psychologie générale) et le savoir engendré (par la psychologie du sport). Wilberg met en garde contre l'emprunt à la psychologie générale de concepts et méthodes qui ne sont pas, à proprement parler, adéquates pour expliquer et prédire le comportement dans les situations sportives. La psychologie du sport doit définir des concepts, des théories et, jusqu'à un certain point, des méthodes pour s'acquitter adéquatement de sa tâche, qui est d'étudier les comportements dans des situations sportives. De nombreuses raisons sont à la base de cet avertissement et du besoin de générer la connaissance à partir du champ du sport.

a) En premier lieu, dans les situations sportives, on rencontre souvent des variables ou des combinaisons de variables dont le rôle est important, qui sont propres à ces situations et pour lesquelles il est indispensable de tester les principes et lois jugés valables pour des situations autres que celles du sport. Entre autres exemples, le fait qu'en sport l'effort physique soit presque toujours une obligation, que l'expérience de la douleur ou de l'inconfort physique fasse partie du phénomène normal, qu'il y ait risque de blessure physique et que souvent les performances doivent être produites devant de nombreux spectateurs. Bien que ces variables en elles-mêmes ne soient pas obligatoirement uniques au sport, leur combinaison l'est certainement<sup>1</sup>.

b) Tester les lois et les principes est particulièrement nécessaire quand il est question d'évaluer des techniques d'intervention qui sont mises au point dans d'autres champs spécialisés de la psychologie. Ainsi, en ce qui concerne l'entraînement et la supervision en psychologie du sport, on utilise fréquemment des principes et méthodes qui viennent de la psychologie clinique (voir, par exemple, Williams, 1986). Entre les sportifs et les individus pour qui ces méthodes d'entraînement ont été développées, à l'origine, en psychologie clinique, il existe bien sûr des différences sur un certain nombre de points. Il est hors de propos d'appliquer ces méthodes sans discernement. Il faut qu'elles soient étudiées et développées par la psychologie du sport elle-même.

c) De même, une troisième raison met en lumière le besoin d'un savoir généré du fait que les sportifs constituent une population déviante. Tant en ce qui concerne les caractères anatomiques et physiologiques que les caractéristiques de la personnalité (voir, par exemple, Eysenck, Nias et Cox, 1982; Fox et Mathews, 1981), ils forment un groupe d'élite. Il est vrai que les sportifs ont une forme physique supérieure à la moyenne, variable qui, pour différents processus psychologiques, jouerait un rôle crucial (Van Doornen, De Geus et Orlebeke, 1988). Les sportifs ont vécu souvent un grand nombre d'expériences diverses dans certaines sortes d'habiletés. Il est probable que ces facteurs ont une influence sur les processus d'attribution, la façon dont le stress est pris en charge, les décisions qui doivent être prises, etc. (voir, par exemple, Bakker, Whiting et Van der Brug (1989) pour démontrer l'effet de ces facteurs sur la prise de décisions des sportifs).

En résumé, on peut dire que l'origine de la formation des théories et de la recherche en psychologie du sport se trouve dans le savoir emprunté (c'est-à-dire les systèmes théoriques) à la psychologie générale. Ces systèmes doivent souvent subir des modifications particulières et leur développement est à orienter vers le comportement en situations sportives. C'est la tâche de la psychologie du sport de faire fructifier ce

---

<sup>1</sup> Comme nous l'avons dit antérieurement, le sport est entendu très largement et la danse peut également être considérée comme faisant partie du champ d'étude de la psychologie du sport.

développement. C'est ainsi que la création de théories et la recherche seront guidées par des questionnements soulevés par le sport, car, après tout, il s'agit de l'étude du comportement en situations sportives. C'est à partir de là que la psychologie du sport acquiert son identité comme une spécialisation à l'intérieur de la psychologie. Ou même, comme Bakker, Whiting et Van der Brug (1989) l'ont dit dans l'introduction de leur livre sur la psychologie du sport : «Le point de départ (de ce présent texte) [...] est de poser des questions valables écologiquement, c'est-à-dire des questions significatives dans le contexte du sport, et, par là même, lancer le développement d'un corps de connaissances qui trouve sa signification dans le champ de la psychologie du sport» (p. 11).

On doit reconnaître qu'il n'y a pas eu grand progrès dans l'établissement de théories destinées à décrire et à expliquer le comportement dans des situations sportives. Ainsi, Feltz (1987) a été amené à faire le commentaire suivant :

Notre compréhension du comportement sportif a été lent en partie parce que nous ne savions pas comment développer nos propres théories et que nous avons par conséquent continué à dépendre presque entièrement des théories de la psychologie. Les leaders en psychologie du sport ont insisté pour que l'on définisse nos propres théories ou cadres conceptuels, mais cela a peu fait pour l'avancement de notre connaissance du comportement sportif (p. 250).

Néanmoins, un pas a été franchi vers la reconnaissance d'une identité propre au champ de la psychologie du sport. Dans la partie suivante, nous en discuterons brièvement.

## **2. RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE DU SPORT : UN COURT INVENTAIRE**

La tâche de la psychologie du sport en tant que secteur scientifique a été décrite dans la partie précédente comme l'établissement de théories du comportement dans des situations sportives et la poursuite de la recherche dans ce domaine. Il est évident que le champ est vaste : le sport est divisé en disciplines nombreuses; il est pratiqué à des échelons très différents et de nombreux individus y sont engagés. Cette ampleur est de plus confirmée par les types d'articles publiés dans les revues scientifiques. Certains des sujets qui en font l'objet seront discutés brièvement ci-dessous et les tendances actuelles en seront soulignées. Il sera naturellement question de savoir quelles sont les limites du développement des théories en psychologie du sport (connaissance engendrée). Par la suite, on se penchera sur les recherches concernant l'anxiété et le stress, l'attribution et les effets des techniques de préparation psychologique (psyching up) des programmes d'entraînement mental sur la performance en sport.

## 2.1 Anxiété et stress en sport

En psychologie du sport, la recherche sur l'anxiété et le stress a une longue tradition derrière elle. Pendant longtemps, les conséquences de l'anxiété sur la performance ont été au centre de nombreuses interrogations (voir, par exemple, Martens, 1971). Il fallait avant tout savoir si, pour prédire les effets de l'anxiété sur la performance motrice, il était pertinent d'appliquer la théorie du *drive* de Hull-Spence avec comme autre solution importante l'hypothèse de l'U inversé. Remarquons que cette dernière s'est attiré un grand nombre de partisans en psychologie du sport (Landers, 1980; Martens, 1971, 1977).

Le rapport de l'anxiété avec la performance a subi de nombreux changements depuis la position qui avait été adoptée dans les années soixante-dix. En particulier, l'on peut constater un net progrès dans le développement de l'inventaire de la personnalité et des émotions propres au sport, dans le champ de l'anxiété, surtout grâce aux travaux de Martens. Son inventaire de l'anxiété en compétition sportive (SCAT) (Martens, 1977) suivi plus tard de l'inventaire de l'état d'anxiété en compétition (CSAI) (Martens et coll., 1980; Martens et coll., sous presse) ont fourni la possibilité d'opérationnaliser les concepts d'état et de trait de l'anxiété (Spielberger, 1972) spécifiques des situations sportives. En particulier avec le Competitive State Anxiety Inventory (CSAI), la distinction entre l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique, attribuée à Morris et Liebert (1969, 1970), pourrait être introduite dans la recherche sur l'anxiété. Ces deux composantes semblent être bien différentes l'une de l'autre. Par exemple, le fait que l'anxiété cognitive se manifeste bien plus tôt au cours de la compétition que l'anxiété somatique (parfois même la veille de la compétition), l'anxiété somatique étant souvent détectée dans l'heure qui précède la compétition (Martens et coll., sous presse).

C'est, semble-t-il, l'aspect cognitif de l'anxiété qui serait responsable de la détérioration de la performance comme conséquence de l'anxiété, l'anxiété somatique étant à peine en jeu (Adam et van Wieringen, 1989).

Une des orientations les plus importantes de la recherche sur l'anxiété et le stress en situations sportives est le repérage des indicateurs psychophysiologiques du stress, tels que la fréquence cardiaque, respiratoire et les mesures hormonales. Cette orientation aurait en particulier pour origine le désir de mieux opérationnaliser le concept d'«anxiété précompétition», car, pour l'instant, l'on s'est contenté de l'emploi presque exclusif de questionnaires (voir, par exemple, Smith, Burwitz et Jakeman, 1988). L'introduction du concept d'anxiété précompétition doit être considérée comme un exemple de l'établissement d'un concept psychologique en sport (selon les «connaissances engendrées» de Wilberg) dont on a ressenti le besoin dans le cadre du sport lorsqu'il est question de définir adéquatement les relations qui existent entre l'état d'anxiété et la performance. Les questions que l'on pose sur les facteurs qui déterminent l'état émotionnel précédant

une compétition et sur les fluctuations que cet état subit jouent un rôle dans ce contexte. Il a souvent été constaté que de petits événements donnent naissance à de grands changements dans l'attitude mentale (ou sentiment d'anxiété) et la performance. L'évidence en est cependant plutôt anecdotique pour la simple raison qu'une bonne instrumentation pour mesurer l'attitude mentale n'existe pas.

Une autre tendance est de critiquer l'hypothèse de l'U inversé. Neiss (1988) a été le plus acharné à considérer cette hypothèse comme véridique mais insignifiante : «L'hypothèse de l'U inversé révèle simplement que c'est le plus motivé qui domine l'apathique et le tourmenté» (p. 355).

Son plus grand reproche est que le «construit d'éveil» est trop élémentaire et, de plus, séparé des variables cognitives et psychologiques. Il ne faut pas s'étonner qu'actuellement en psychologie du sport de nombreux indicateurs psychophysologiques du stress soient répertoriés et que l'U inversé soit critiqué. Il a été constaté que le construit d'éveil ne peut être considéré comme un concept unidimensionnel parce que les différents indicateurs ne covarient pas généralement de façon significative, ce qui, dans le champ de la psychophysologie, a été établi depuis plus de 20 ans.

Par ailleurs, un certain nombre d'autres alternatives à l'hypothèse de l'U inversé ont été proposées entre autres par Kerr (1987) et Hardy et Fazey (1988) dans lesquelles il faut considérer la forme d'éveil de la personne comme une variable cognitive.

En plus du thème «performance et anxiété», les techniques de gestion du stress et les méthodes pour réduire l'anxiété s'imposent dans la littérature en psychologie du sport. Dans ce contexte, l'on utilise couramment le «modèle d'auto-efficacité» de Bandura comme cadre dans lequel les effets des techniques de gestion du stress peuvent être expliqués (entre autres chez Brody, Hatfield et Spalding, 1988; Feltz, 1988). Les diverses techniques de traitement qui sont orientées aussi bien cognitivement que vers le comportement ont en commun le fait que les individus apprennent à devenir plus confiants dans l'efficacité de leur comportement quand ils doivent affronter des tensions. L'on tente de tester ici un modèle qui est utilisé, entre autres, dans le traitement des phobies, mais en l'adaptant à la spécificité des situations sportives.

## **2.2 Recherche en attribution**

La recherche en psychologie du sport s'est intéressée à la théorie de l'attribution bien plus tardivement qu'elle ne l'a fait pour le stress et l'anxiété. En fait, c'est à la suite des développements de la théorie de l'attribution en psychologie sociale et de la personnalité que la recherche en psychologie du sport s'est préoccupée de ce concept (voir à ce propos le *Journal of Personality and Social Psychology* dans lequel, ces dernières

années, plus de 10 % des articles se rapportent à la théorie de l'attribution).

Une des caractéristiques de la psychologie du sport est qu'elle met un accent particulier sur l'attribution causale en situation de tâche orientée vers la performance, c'est-à-dire savoir à quoi les sportifs attribuent leur réussite ou leur échec, contexte dans lequel l'on utilise presque toujours le schéma des quatre facteurs classiques de Weiner. La cause des résultats est attribuée à des facteurs internes et externes, et stables et instables. Au début, la recherche en psychologie du sport a suivi de très près la direction prise par la psychologie sociocognitive (voir entre autres Biddle, 1984; Brawley, 1984). Dans l'intervalle, l'on a ajouté, par exemple, l'utilisation d'«attributions libres» (aux attributions originelles précodées dans lesquelles les possibilités de choix du répondant sont limitées à l'avance aux quatre facteurs classiques). En plus, divers facteurs ayant trait au sport ont suscité l'intérêt et influencé les modèles d'attribution tels que la nature du sport (ouvert/fermé), le niveau d'habileté du sportif, l'importance de la réussite en compétition, les types de disciplines, individuelles ou collectives, dans lesquelles la performance doit être expliquée.

C'est pourquoi, bien que des théories d'origine psychosociologique aient bénéficié d'un certain nombre d'apports et de raffinements, elles n'ont pas, à ce jour, été adoptées. De plus, les questions autres que celles qui concernent l'attribution causale dans des situations de tâches orientées vers la performance n'ont même pas attiré l'attention. Néanmoins, il faut bien admettre que les questions concernant les attributions dispositionnelles (dans quelles limites le comportement peut être réduit à ses caractéristiques sous-jacentes) et le fait d'accorder des significations particulières au comportement observé sont de toute première importance en situations sportives (voir, entre autres, Trope, 1986). Les comportements des arbitres, entraîneurs et instructeurs ainsi que les réactions des sportifs à l'égard du comportement des adversaires et des membres de leur propre équipe relèvent de ce domaine, tout comme les questions suivantes : comment ces comportements doivent-ils être évalués? Est-ce que c'est la situation qui est responsable d'un comportement particulier ou est-ce que la responsabilité peut en être attribuée à la personne et à ses qualités? Quelles conséquences les réponses auraient-elles sur le comportement du sportif? De plus, il serait nécessaire de s'informer pour savoir quand il faut suivre certains raisonnements pour se faire une idée sur les causes du comportement des autres et quand les actions ont une signification dans l'immédiat, et quand certains raisonnements demeurent en suspens. Dans le dernier cas, il s'agirait de «perception directe» selon le sens des approches écologiques (voir McArthur et Baron, 1983).

Comme nous l'avons déjà dit, la recherche en psychologie du sport s'est peu intéressée à ces questions. Bien que quelques éléments minimes issus de la psychologie du sport aient été ajoutés aux théories

psychosociales, on doit conclure que l'étendue de la «connaissance engendrée» dans le champ de l'attribution est pour l'instant limitée.

### **2.3 Techniques de préparation psychologique et programmes d'entraînement mental**

Les entraîneurs et les pratiquants affirment que les techniques et les méthodes dont le but est d'exercer une influence sur les facteurs mentaux sont généralement utilisées dans la pratique du sport. Les origines de ces techniques sont variées. Certaines ont leurs racines dans la psychologie (du sport), d'autres ont été mises au point par des entraîneurs au cours de leur carrière et sont basées sur le discours; ce sont des techniques motivationnelles, telles que le discours motivant (*peptalks*) ou le discours dérangeant (*stormy speeches*), et d'autres encore suggérées par des physiothérapeutes, haptonomistes et autres spécialistes qui se consacrent au guidage mental.

La recherche sur ces techniques et méthodes, sur leurs effets et leurs principes explicatifs fait partie de la tâche de la psychologie du sport comme secteur scientifique, et certaines recherches, sous ce rapport, y sont réalisées. Dans ce contexte, l'on peut distinguer entre l'utilisation de techniques qui sont plus ou moins ad hoc et qui ne requièrent pas vraiment de préparation particulière, et des techniques qui, dans le cadre des programmes d'entraînement, demandent un apprentissage. Concernant le premier type de recherche, l'on s'intéresse à toutes les activités qui peuvent conduire à un «état psychologique optimal» telles que «imagerie émotionnelle» (penser à des images qui vous rendent furieux, relâché, agressif), «centration attentionnelle», «activation préparatoire», répétition mentale, déclaration d'auto-efficacité, autoguidage verbal et autodidactique. Psyching up, ou préparation psychologique, est un terme qui peut servir de nom collectif. L'on peut imaginer les programmes d'entraînement mental comme un entraînement destiné à augmenter la capacité de résister aux situations de stress, de visualiser systématiquement et régulièrement des modèles de mouvement, sans les exécuter (entraînement mental), et des programmes dans lesquels des combinaisons de relaxation, de visualisation, d'autoguidage verbal et de techniques similaires sont appliquées. Le but est également d'atteindre un état psychologique optimal précisément au moment où il est nécessaire (en particulier juste avant la compétition), cette approche étant plus systématique et durable que les techniques de psyching up.

On doit aussi remarquer que cette distinction se manifeste dans la pratique sportive, où presque tous les pratiquants utilisent l'une ou l'autre des techniques de préparation mentale ou les techniques de psyching up tandis qu'ils ont moins souvent recours à un entraînement plus systématique; l'on y fait appel seulement lorsque des problèmes surgissent dans la sphère mentale.

## **Recherche dans les techniques de *psyching up***

Récemment, Murphy, Woolfolk et Budney (1988) ont passé en revue un certain nombre d'études dans le domaine de l'imagerie émotionnelle, de la concentration de l'attention, de la répétition mentale et des appréciations de sa propre efficacité d'activation préparatoire, et ainsi de suite. Ces études nous informent que l'utilisation d'une de ces techniques conduit, généralement, à une meilleure performance. À ce propos, l'on ne trouve pas de relation simple entre l'activation et la performance (voir la partie 2.1), et ces mêmes auteurs arrivent à la conclusion qu'en plus des «états» biologiques (état d'éveil, degré de vigilance) les variables cognitives jouent un rôle clé dans la production de l'effet final. Cette information permettrait d'expliquer le concept du «momentum psychologique» décrit par Vallerand, Colavecchio et Pelletier (1988) comme : «une force psychologique accrue qui influence la performance» (p. 93).

Les changements qui apparaissent dans l'auto-efficacité, l'anticipation du succès ou de l'échec et les processus de l'attribution peuvent être interprétés comme des traits d'union qui interviennent entre l'état psychobiologique et l'exécution de la tâche. Ce qui est frappant, c'est que des différences subtiles dans les consignes qui se rapportent à une technique particulière de *psyching up* ont quelquefois des conséquences à long terme sur les résultats. Par exemple, la consigne de se concentrer sur les résultats de la tâche plutôt que sur la façon dont elle se déroule peut conduire à des résultats totalement différents, la première consigne apparaissant plus efficace.

En résumé, l'on peut dire que d'assez nombreuses recherches ont été menées sur les techniques de *psyching up* et qu'en règle générale elles ont démontré qu'elles avaient de l'influence. Pour l'expliquer, l'on s'est tourné particulièrement vers les théories de l'auto-efficacité (Bandura, 1977) et de l'autorégulation (Carver et Scheier, 1982; Kirschenbaum, 1984); toutefois, il serait intéressant de rechercher le lien qui pourrait exister avec les théories de l'apprentissage moteur et du contrôle moteur.

## **Recherche sur les programmes d'entraînement mental**

Les recherches sur les effets des programmes d'entraînement mental sont moins nombreuses que celles sur les techniques de *psyching up*. Étant donné les problèmes que ce type de recherche apporte avec lui (intensité du travail, abandon par les sujets, interprétations des résultats), ce n'est, de toutes façons, pas surprenant.

Dans ces recherches, le modèle d'analyse se fait presque toujours selon un schéma expérimental, utilisant la plupart du temps des groupes contrôles et plus rarement des groupes placebos. Les sujets sont parfois choisis selon des critères établis a priori que l'on pense être pertinents (un score au trait-A élevé, résultat insatisfaisant, etc.); quelquefois les sujets



sont sélectionnés et un groupe arbitrairement composé suit un programme d'entraînement particulier.

Le programme Visual Motor Behavior Rehearsal (VMBR) conçu par Suinn (1972, 1976) et par Unestahl (1982) a été très populaire. En fait, ce programme concernait le couplage des techniques de relaxation avec celles de visualisation dans le but d'obtenir un état mental optimal. Madden et McGowan (1988) ont recherché, par exemple, l'influence d'un programme d'entraînement VMBR sur des joueuses de volley-ball. Les sujets ont suivi pendant une période de 20 semaines (!) un programme d'entraînement issu du programme d'Unestahl qui comprenait relaxation progressive, niveau optimal de préparation à la performance (IPS), visualisation, autoconsignes positives et autosuggestion pour renforcer la confiance en soi.

Malgré l'intensité du programme (les deux premières semaines, le groupe expérimental a utilisé la technique VMBR tous les après-midi et en soirée), il n'a pas été possible de détecter une différence entre le groupe expérimental et le groupe contrôle, quelles qu'aient été les variables dépendantes utilisées. Les auteurs nourrissaient de grands espoirs au sujet de leur programme expérimental, si l'on en croit leurs commentaires au commencement de la discussion : «Nous étions vraiment désappointés par les résultats de cette étude, car nous nous attendions à ce que le VMBR ait une influence positive sur la performance» (p. 203). Madden et McGowan terminèrent leur article avec le passage suivant gros de signification :

Nous croyons qu'un besoin urgent d'études de cette nature existe du fait qu'il y a si peu de données contrôlées fournies par de vraies situations d'équipe. Jusqu'à ce qu'un plus grand nombre d'études démontrent qu'une amélioration de la performance dans une discipline athlétique est le résultat de l'entraînement, de la relaxation et de l'imagerie, nous croyons que les entraîneurs devraient investir avec prudence temps et argent dans ces programmes et ceci, particulièrement en ce qui concerne les femmes athlètes (p. 203).

En contradiction avec les travaux de Madden et McGowan, un certain nombre d'études ont montré les effets positifs des techniques de visualisation combinées avec la relaxation, la suggestion hypnotique et autres techniques similaires (voir, par exemple, Noël, 1980; Weinberg, Seabourne et Jackson, 1981). Si la recherche sur l'influence de l'entraînement mental devait être poursuivie en suivant principalement les propositions de Madden et McGowan, il reste une objection importante, car même si des résultats sont positifs ils ne sont pas faciles à interpréter. Le programme VMBR est constitué par un grand nombre de composantes et il sera toujours très difficile, sinon impossible, de démontrer laquelle de ces composantes ou quelle combinaison de ces composantes est responsable des effets du VMBR *per se*. Cette objection devient d'autant plus incontournable que le programme VMBR peut comprendre des

éléments divergents, de sorte qu'il est presque impossible de comparer les différents travaux. Enfin, un effet éventuel peut dépendre du type de tâche utilisée ou de la discipline sportive concernée, ce qui fait qu'il est encore plus difficile de tirer des conclusions.

Une approche plus féconde serait de donner davantage d'importance dans l'expérimentation aux explications théoriques concernant les différentes composantes du programme d'entraînement. Feltz et Landers (1983) donnent, par exemple, trois explications possibles de l'influence de la pratique mentale (l'une des composantes du programme VMBR) : 1) une activation des muscles compris dans le pattern d'un mouvement particulier par lequel les commandes du contrôle mentalement pratiqué ont été acquises; 2) une augmentation générale de la vigilance et du potentiel d'action de la personne; et 3) une meilleure idée de l'ordre des diverses sous-routines du pattern du mouvement. Si ces explications sont correctes, on peut s'attendre, pour des individus particuliers et des situations particulières, à ce que l'entraînement de la visualisation soit efficace.

À une recherche plus orientée vers la théorie (ce qui contribue également au développement de la connaissance pure), il serait peut-être utile d'ajouter un complément aux preuves plutôt anecdotiques que les entraîneurs utilisant l'entraînement mental et psychologique apportent quant aux effets des programmes d'entraînement mental. L'on pourrait effectuer des recherches dans lesquelles un contrôle plus sévère qu'une argumentation anecdotique serait exercé sans pour autant aller jusqu'à établir une comparaison entre les groupes comme dans les études de Madden et McGowan. Un bon exemple de cette sorte d'approche est fourni par les travaux de Hamilton et Fremouw (1985) que nous discuterons en conclusion de cette partie.

Hamilton et Fremouw ont choisi le «schéma à valeur de référence multiple» dans lequel les valeurs de référence étaient collectées huit, six et trois semaines avant le début de l'entraînement VMBR. Comme sujets, ils ont sélectionné trois joueurs de basket-ball ayant un très bas pourcentage de lancers francs, qui ont été soumis à un programme d'entraînement VMBR intensif (huit semaines : la première semaine, de trois à quatre heures; la seconde, de deux à trois heures; et les dernières six semaines, une heure par semaine). L'entraînement VMBR consistait en relaxation profonde, détection des évaluations personnelles négatives, développement de celles qui sont positives et répétitions mentales pendant la pratique de l'équipe. Les auteurs rapportent une diminution marquée du nombre de commentaires négatifs de la part des joueurs sur eux-mêmes pendant la compétition et une augmentation de 72,5 % de la moyenne du pourcentage des lancers francs au cours des compétitions.

Bien que ces résultats ne soient pas une preuve concluante de l'influence du programme en tant que tel, ils sont quand même plus convaincants que les «impressions» des entraîneurs. De plus, ils

constituent un net stimulant pour ceux qui cherchent à expliquer les résultats obtenus et ils permettent d'établir des rapports pour décrire les programmes avec plus de précision, ce qui, en règle générale, ne se trouve pas dans la preuve anecdotique.

### **3. APPLICATION DE LA SCIENCE DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT DANS LE DOMAINE DU SPORT**

Dans la première partie, nous avons suggéré que la recherche en psychologie du sport devait être guidée par des problèmes qui se rapportent au sport. L'objectif de la psychologie du sport est avant tout la description, l'explication et, quand cela est possible, la prédiction du comportement en situations sportives. Ainsi, comme nous l'avons déjà mentionné, la psychologie du sport utilise, à cet effet, des théories et des concepts issus de la psychologie, mais elle a besoin, aussi, de définir elle-même plus avant ces théories et ces concepts afin qu'ils deviennent plus adaptés à l'objectif concerné. Dans la seconde partie, en nous appuyant sur quelques travaux récents de recherche en psychologie du sport, nous avons expliqué où nous en sommes actuellement.

L'étude du comportement dans des situations sportives a pour objectif premier d'exercer une meilleure influence sur le comportement. À cet égard, l'un des lieux d'application les plus indiqués serait celui de l'entraînement mental et de la supervision mentale des sportifs d'élite, qui est aussi un champ potentiel de travail pour les psychologues du sport. Dans cette troisième partie, nous expliquerons les quatre façons grâce auxquelles cette application dans le champ pratique gagne du terrain, tout en réfléchissant sur les aspects forts et faibles de ces quatre modèles. Le modèle d'auto-assistance, le modèle de consultation, le modèle de direction par l'entraîneur et le modèle counseling seront abordés l'un après l'autre. Les trois premiers modèles sont basés sur la description de Palacio et Salmela (1986), le modèle counseling a récemment été proposé par Grau, Moller et Gunnarsson (1988).

#### **Le modèle d'auto-assistance**

Dans ce modèle, le rôle du psychologue du sport se limite à apporter de l'information par le biais de livres, d'articles, de conférences et éventuellement en procurant du matériel de soutien sous forme de cassettes vidéo et audio. L'entraîneur et le sportif font leur choix, ils sont seuls responsables de l'application dans la pratique des connaissances acquises. Dans cette façon d'utiliser les connaissances psychologiques en sport, on ne voit aucune organisation structurée.

Nous ignorons le nombre de sportifs (ou d'entraîneurs) qui utilisent ainsi l'information. Si l'on prend comme critère le nombre de livres parus récemment concernant l'entraînement mental, on peut supposer que cette information intéresse les entraîneurs et les athlètes. Quant à son importance, on peut seulement la deviner.

Ce modèle d'auto-assistance peut favoriser l'apprentissage de certaines techniques de la préparation mentale comme des techniques d'entraînement mental (par exemple, se fixer des buts).

De plus, le modèle suppose la participation active du pratiquant dans sa propre préparation mentale. Il doit, de lui-même, rechercher activement l'information, explorer les techniques qui pourraient lui être utiles et faire ses propres choix. Cet engagement actif est, en soi, un des effets secondaires favorables de ce modèle.

Cependant, une objection importante à l'utilisation de ce modèle est à souligner. Le sportif ne reçoit aucun conseil sur les techniques qui pourraient lui convenir et, de plus, il ne reçoit pas de feed-back quant à ses progrès dans l'application de ces techniques. C'est pourquoi des doutes ont été émis quant aux résultats de l'apprentissage de ces techniques par un sportif seul, ce qui apparaît fort pertinent. Il ne semble pas que des recherches aient été menées sur le succès de ces procédés d'apprentissage. Du point de vue de son application dans le sport d'élite, le modèle d'auto-assistance paraît être de valeur limitée. De même, s'il n'est pas courant de permettre au sportif d'élite d'établir son propre programme d'entraînement, il n'est pas non plus idéal de le laisser établir pour lui-même des programmes d'entraînement des facteurs mentaux.

### **Le modèle de consultation**

La caractéristique de ce modèle est le contact direct entre le sportif et le psychologue du sport. Le sportif (ou l'équipe) consulte un psychologue du sport avec l'intention de trouver des solutions à des problèmes particuliers ou d'acquérir une habileté mentale particulière. Dans le premier cas, le contact est souvent de courte durée. Dans le second, il peut s'avérer nécessaire que le psychologue du sport prenne une place plus structurée dans l'ensemble des activités de l'entraînement.

Ce modèle a été utilisé dans divers pays, mais souvent ce n'était qu'un complément du modèle de direction par l'entraîneur, qui sera discuté plus loin.

En fait, on pourrait dire que dans ce modèle il s'agit d'une application très directe des connaissances en psychologie du sport dans la pratique du sport, bien que les commentaires de Monahan (1987) puissent donner à réfléchir :

Les psychologues du sport [...] ont tendance à se retrouver dans l'un des deux camps : celui des pratiquants et celui des chercheurs. Les pratiquants pensent que les principes psychologiques peuvent être utilisés pour aider les athlètes à améliorer leurs performances tandis que les chercheurs prétendent que ces principes doivent être plus sérieusement étudiés avant d'être largement utilisés (p. 205).

## **Le modèle de direction par l'entraîneur**

Le troisième modèle relatif à l'utilisation des connaissances de la psychologie du sport dans la pratique du sport est appelé par Palacio et Salmela (1986) modèle de direction par l'entraîneur. Dans ce type de modèle, l'entraîneur, au cours de sa propre formation, est formé à utiliser les techniques d'entraînement mental afin qu'il puisse les appliquer lui-même. Étant donné qu'une bonne utilisation de ces techniques demande également la connaissance des processus mentaux que l'on espère influencer, il faut donc qu'en plus de l'habileté dans l'utilisation des techniques d'entraînement mental les entraîneurs potentiels puissent disposer de ces connaissances.

Ce modèle est utilisé tel quel dans de nombreux pays (entre autres le Canada et l'Allemagne de l'Est) ou bien il est utilisé comme point de départ (Angleterre).

Dans ce modèle de direction par l'entraîneur, l'entraînement mental doit reposer sur une assise solide pour donner de la substance à l'entraînement mental et pour que les connaissances psychologiques du sport soient transmises par le biais de l'entraîneur. Celui-ci doit alors commencer par suivre un certain entraînement en psychologie du sport qualitativement et quantitativement adéquat, et qui doit le rendre capable de prendre des décisions indépendantes concernant l'entraînement mental et les formes d'entraînement. Les programmes de formation des entraîneurs dans plusieurs pays, comme au Canada et en Allemagne de l'Ouest, couvrent des périodes d'entraînement et d'études de plusieurs mois à plus d'un an pour des entraîneurs de haut niveau. Cette période est consacrée exclusivement à l'acquisition de la connaissance de la psychologie du sport et à ses techniques.

Le modèle de direction par l'entraîneur présente des avantages certains. Seul l'entraîneur demeure la figure centrale dans l'entraînement, ce qui garantit, suivant Bakker, Whiting et Van der Brug (1989), un accord optimal entre les différents aspects de l'entraînement. Il n'y a pas de risque que des spécialités différentes se contrecarrent et l'entraîneur semble être avant tout la personne qui doit décider quelles sont les habiletés mentales qui sont nécessaires dans sa discipline sportive.

Il arrive aussi que lorsque l'on adopte le modèle à direction par l'entraîneur, il s'établit, dans de nombreuses circonstances, un contact direct entre le sportif et le psychologue du sport. C'est le cas la plupart du temps quand il s'agit de «problèmes mentaux» ou de techniques mentales compliquées. En règle générale, demander l'aide d'un de ces spécialistes dans ces situations est assez normal de la part de l'entraîneur qui, de par sa formation, a confiance dans les aspects mentaux de la pratique sportive et de l'entraînement mental. Il se trouve aussi qu'il reconnaît ses propres limites et qu'il est capable de déterminer le moment où une expertise de haut niveau est nécessaire.

## Le modèle counseling

Récemment, Grau, Moller et Gunnarsson (1988) ont présenté un modèle qui peut trouver sa place entre le modèle de consultation et celui de direction par l'entraîneur, où le psychologue du sport joue un rôle de conseiller. Il discute avec l'entraîneur du fonctionnement de l'équipe, le conseille, passe en revue les aspects mentaux de la pratique sportive avec lui, mais n'a, en aucune façon, de contact direct avec les sportifs individuellement ou avec l'équipe en tant qu'unité. La responsabilité du fonctionnement d'une équipe ou d'un individu repose entièrement sur l'entraîneur.

Ce modèle, à l'opposé des trois autres dont nous avons parlé antérieurement, a été peu expérimenté bien qu'il puisse être un bon point de départ pour l'application de connaissances en psychologie du sport dans la pratique du sport. L'entraîneur, après tout, demeure la figure centrale, même si de temps en temps, quand cela s'avère nécessaire, il lui faut faire appel au savoir-faire du psychologue du sport.

## CONCLUSION

Comme nous l'avons souligné ci-dessus, chaque modèle possède ses propres possibilités et ses propres limites, et il n'exclut pas forcément la possibilité de se combiner avec les autres modèles. À cet égard, il faut bien admettre que le psychologue du sport ne peut jamais fournir de «recettes». Dans la pratique du sport, les actions exigent toujours des décisions individuelles concernant une population particulière à des moments particuliers, dans des situations particulières. Comme Tyldesley et Whiting (1982) l'ont souligné : «[...] la recherche ne dit pas ce qu'il faut faire, mais fournit simplement une certaine information qui pourrait contribuer à l'élaboration de jugements sur la valeur d'une procédure plutôt que d'une autre» (p. 12).

## Abstract

*The growing interest shown in sports psychology calls for a questioning of the area of study represented by this field. First in this questioning process is an examination of its relationship to general psychology, which, in this article, leads the authors to highlight the specific identity of this field, even though it remains dependent on theoretical input from general psychology.*

*Without describing all research directions, Bakker and Whiting observe that current trends allow a clear definition of the scientific contributions of sports psychology as regards anxiety and stress, and the attribution and effects of psychological preparation techniques of mental-training programs on sports performance. In applying the results of research in this field to the area of sports, careful consideration should be given to a number of problems raised by the different models currently used; perhaps in combination they could offer some concrete solutions.*

## Références

- ADAM, J.J.M.E. et P.C.W. VAN WIERINGEN (1989). «Worry and emotionality: Its influence on the performance of a throwing task». *International Journal of Sport Psychology*. Sous presse.
- BAKKER, F.C., H.T.A. WHITING et H.H. VAN DER BRUG (1989). *Sport Psychology: A Pure and Applied Approach*. London, Wiley.
- BANDURA, A. (1977). «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change». *Psychological Review*, n° 84, pp. 191-215.
- BELL, F.K. (1983). *Championship Thinking*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall.
- BIDDLE, S.J.H. (1984). «Attribution theory in sport and recreation: Origins, developments and future directions». *Physical Education Review*, n° 7, pp. 145-149.
- BRAWLEY, L.R. (1984). «Attributions as social cognitions: Contemporary perspectives in sport». In *Cognitive Sport Psychology*. W.F. Straub et J.M. Williams (réd.). New York, Sport Sciences Associates.
- BRODY, E.B., B.D. HATFIELD et T.W. SPALDING (1988). «Generalization of self-efficacy to a continuum of stressors upon mastery of a high-risk sport skill». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 10, pp. 32-44.
- BURTON, D. (1988). «Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 10, pp. 45-61.
- CARVER, C.S. et M.F. SCHEIER (1982). «Control-theory: A useful conceptual framework for personality, social, clinical, and health psychology». *Psychological Bulletin*, n° 92, pp. 111-135.
- DOORNEN, L.J.P., E.J.C. DE VAN GEUS et J.F. ORLEBEKE (1988). «Aerobic fitness and the physiological stress response: A critical evaluation». *Social Scientific Medicine*, n° 26, pp. 303-307.
- DUIJKER, H.C.J. (1959). «Nomenclatuur en systematiek der psychologie». *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en haar grensgebieden*, n° 14, pp. 176-217.
- EMMEN, H.H., L.B. WESSELING, R.J. BOOTSMA, H.T.A. WHITING et P.C.W. WIERINGEN (1985). «The effect of video-modelling and video-feedback on the learning of the tennis service by novices». *Journal of Sport Sciences*, n° 3, pp. 127-138.
- EYSENCK, H.J., D.K.B. NIAS et D.N. COX (1982). «Sport and personality». *Advances in Behavior Research and Therapy*, n° 4, pp. 1-56.
- FELTZ, D.L. (1987). «Advancing knowledge in sport psychology: Strategies for expanding our conceptual frameworks». *Quest*, n° 39, pp. 243-254.
- FELTZ, D.L. (1988). «Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 10, pp. 151-166.
- FELTZ, D.L. et D.M. LANDERS (1983). «The effects of mental practice on motor-skill learning and performance: A meta-analysis». *Journal of Sport Psychology*, n° 5, pp. 25-57.
- FOX, E.L. et D.K. MATHEWS (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. 3<sup>e</sup> éd. Philadelphia, Saunders College Pub.
- GILL, D.L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Ill., Human Kinetics Pub.
- GILL, D.L., M.K. RUDER et J.B. GROSS (1982). «Open-ended attributions in team competition». *Journal of Sport Psychology*, n° 4, pp. 159-169.
- GRAU, U., J. MOLLER et J.I. GUNNARSSON (1988). «A new concept of counselling: A systematic approach for counselling coaches in team sports». *Applied Psychology: An International Review*, n° 37, pp. 65-83.
- HAMILTON, S.A. et W.J. FREMOUW (1985). «Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance». *Cognitive Therapy and Research*, n° 9, pp. 479-483.
- HARDY, L. et J. FAZEY (1988). «Inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology?» *Technical Reports in Physical Education*, University College of North Wales, n° 1.
- KERR, J. (1987). «Structural phenomenology, arousal and performance». *Journal of Human Movement Studies*, n° 13, pp. 211-229.

- KIRSCHENBAUM, D.S. (1984). «Self-regulation and sport psychology: Nurturing an emerging symbiosis». *Journal of Sport Psychology*, n° 6, pp. 159-183.
- LANDERS, D.M. (1980). «The arousal performance relationship revisited». *Research Quarterly for Exercise and Sport*, n° 51, pp. 77-90.
- MADDEN, G. et C. MCGOWAN (1988). «The effect of hemisphericity, imagery and relaxation on volleyball performance». *Journal of Human Movement Studies*, n° 14, pp. 197-204.
- MARTENS, R. (1971). «Anxiety and motor behavior: A review». *Journal of Motor Behavior*, n° 3, pp. 151-179.
- MARTENS, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Ill., Human Kinetics Pub.
- MARTENS, R., D. BURTON, F. RIVRIN et J. SIMON (1980). «Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI): A modification of Spielberger's State Anxiety Inventory». In *Psychology of Motor Behavior and Sport - 1979*. W.R. Halliwell et G.C. Roberts (éd.). Champaign, Ill., Human Kinetics Pub.
- MARTENS, R., D. BURTON, R.S. VERLEY, L.A. BUMP et D.E. SMITH (sous presse). «The Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)». In *Competitive Anxiety*. D. Burton et R.S. Vealey (éd.). Champaign, Ill., Human Kinetics Pub.
- MATARAZZO, J.D. (1987). «There is only one psychology, no specialties, but many applications». *American Psychologist*, n° 42, pp. 893-903.
- MCARTHUR, L.Z. et R. BARON (1983). «Toward an ecological theory of social perception». *Psychological Review*, n° 90, pp. 215-238.
- MEIJER, O.G. et K. ROTH (1988). *Complex Movement Behaviour: "The" Motor-action Controversy*. Amsterdam, Elsevier Science Pub.
- MONAHAN, T. (1987). «Sport psychology: A crisis of identity?» *The Physician and Sports Medicine*, n° 15, pp. 202-212.
- MORRIS, L.W. et R.M. LIEBERT (1969). «Effects of anxiety on timed and untimed intelligence tests: Another look». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n° 33, pp. 240-244.
- MORRIS, L.W. et R.M. LIEBERT (1970). «Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n° 35, pp. 332-337.
- MURPHY, S.N., R.L. WOOLFOLK et A.J. BUDNEY (1988). «The effects of emotive imagery on strength performance». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 10, pp. 334-345.
- NEISS, R. (1988). «Reconceptualizing arousal: Psychobiological states in motor performance». *Psychological Bulletin*, n° 103, pp. 345-366.
- NIDEFFER, R.M. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign, Ill., Human Kinetics Pub.
- NOËL, R.C. (1980). «The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance». *Journal of Sport Psychology*, n° 2, pp. 221-226.
- ORLICK, T. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign, Ill., Leisure Press.
- OYEN, F.G.P.H. (1987). *Mentale begeleiding in de sport*. Alphen a.d. Rijn, Samsom.
- PALACIO, J. et J.H. SALMELA (1986). «Identified roles, programmes and models of Sport Psychology in North America». *International Journal of Sport Psychology*, n° 17, pp. 311-326.
- PORTER, K. et J. FOSTER (1986). *The Mental Athlete: Inner Training for Peak Performance*. Dubuque, IOWA, W.C. Brown Pub.
- RAILO, W. (1986). *Wie wil kan winnen*. Naarden, Amas.
- ROBERTS, G.C. et D.L. PASCUZZI (1979). «Causal attributions in sport: Some theoretical implications». *Journal of Sport Psychology*, n° 1, pp. 203-211.
- SALMELA, J.H. (1981). *The World Sport Psychology Sourcebook*. Longmeadow, MA., Mouvement Pub.
- SALMELA, J.H. (1989). *The World Sport Psychology Sourcebook*. 2<sup>e</sup> éd. Longmeadow, MA., Mouvement Pub. (sous presse).
- SMITH, N.C., L. BURWITZ et P. JAKEMAN (1988). «Precompetitive anxiety and motor performance: A psychophysiological examination». *Journal of Sport Sciences*, n° 6, pp. 115-130.



- SPIELBERGER, C.D. (1972). «Anxiety as an emotional state». In *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Vol. 1. C.D. Spielberger (réd.). Londres, Academic Press.
- SUINN, R.M. (1972). «Behavior rehearsal training for ski racers». *Behavior Therapy*, n° 3, p. 519.
- SUINN, R.M. (1976). «Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior». In *Counseling Methods*. J. Krumboltz et C. Thoresen (réd.). New York, Holt.
- SYER, J. (1987). *Teamgeist* (Team spirit). Rijswijk, Elmar.
- SYER, J. et C. CONNOLLY (1984). *Sporting Body, Sporting Mind*. Cambridge, Cambridge University Press.
- TROPE, Y. (1986). «Identification and inferential processes in dispositional attribution». *Psychological Review*, n° 93, pp. 239-257.
- TYLDESLEY, D.A. et H.T.A. WHITING (1982). «Sport psychology as a science». In *Handbook of Sport Psychology*. E. Geron (réd.). Tel-Aviv, Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- UNESTAH, L.E. (1982). «Inner mental training for sport». In *Mental Training for Coaches and Athletes*. T. Orlick, J.T. Partington et J.H. Salmela (réd.). Ottawa, The Coaching Association of Canada.
- VALLERAND, R.J., P.G. COLAVECCHIO et L.G. PELLETIER (1988). «Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 10, pp. 92-108.
- WEINBERG, R.S., T.G. SEABOURNE et A. JACKSON (1981). «Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance». *Journal of Sport Psychology*, n° 3, pp. 228-238.
- WILBERG, R.B. (1973). «Criteria for the definition of a field». Communication présentée au 3rd International Symposium on Sports Psychology, Madrid.
- WILLIAMS, J.M. (1986). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA., Mayfield Pub. Comp.